

今日天氣

北部 25°-36° 晴時多雲

中部 25°-35° 晴時多雲

南部 26°-36° 晴時多雲

東部 25°-33° 晴時多雲

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



Awakening News Networks



財劃法各方推託 面對問題是正道



沉痛哀悼查理・柯克 (王志勇)



綠光新戲吳念真擔綱演出 (藍祖蔚)



《今日求禱》/ 社長

中央與地方

為了修財政收支劃分法，到底是否願意把錢跟權下放？是中央一個非常重要的決定。上週地方 15 個縣市長上台北請命，上週五卓院長又邀請地方首長開了一整天的會，結論是大家互相推托，沒有誠意解決問題。這樣打太極拳就是浪費民脂民膏，民眾看了何其失望？

# 政院盼再修財劃法 藍：籲綠別阻擋修法

行政院長卓榮泰說，將全面討論新《財劃法》，但也喊話立法院要自行提出解決方案，藍則盼綠別阻擋修法。

【本報記者呂翔禾台北報導】藍綠白立院黨團本會期有望優先修訂《財劃法》！國民黨團書記長羅智強近日表示，《財劃法》公式確實有瑕疵，只要修法就可以處理。行政院長卓榮泰則說，將全面討論新《財劃法》，但也喊話立法院要自行提出解決方案。台中市長盧秀燕則認為，新法造成 345 億無法分配，可調整計算方式發出。



▲行政院長卓榮泰(中)說，將全面討論新《財劃法》，但也喊話立法院要自行提出解決方案。(中央社)

## 政院：算式錯誤要處理

《財劃法》因為計算公式有誤，加上行政院調配一般性補助款與計畫型補助款，導致多個地方縣市抱怨有少拿的狀況，近來藍白 15 個縣市北上召開記者會，呼籲行政院合理分配補助款、一般補助款回歸公開計算，已核定補助不得任務刪減與拖延，但行政院長卓榮泰表示，《財劃法》公式不能透過解釋改變或擴大。

財政部長莊翠雲表示，目前初步與地方達成幾項共識，包括序位分數計分方式將按多數地方政府建議採 0.2 分級距計算，鄉鎮市等則沿用舊制分配公式，但整體公式錯誤需要全盤檢討修改；事權分配方面，一般性補助款除保留社會福利經費 406 億元外，其餘請地方

由獲配統籌分配稅款辦理；北捷高捷等開發案由中央地方共同承擔，但將按照財力級次進行補助。

## 政院要藍白負責

但台中市長盧秀燕認為，行政院稱「財劃法目前還有 345 億元餘額無法分配是因為修法後公式有誤」，事實上問題並非出在法條，而是算式，按照桃園副市長王明鉅公開的演算方式，若僅用「一道算式」，的確會產生龐大餘額，但若用「兩道算式」，就能合理分配餘額，各縣市均能受惠。

「立法院要為這次《財劃法》疏失負責！」卓榮泰表示，立法院對這次造成的錯誤，要自行向國民負責，必須自行提出解決方案。但他又說，要全面檢討《財劃法》相關修法，

也讓各界仍期待未來會有院版《財劃法》修正案。對此，國民黨立院黨團書記長羅智強表示，離島的小瑕疵可透過修法解決。

## 藍釋出修法善意

羅智強也呼籲，民進黨不要拿小瑕疵來要賴，讓中央集權又集錢。至於修法時程，羅智強說，會按照黨團內部討論、與民眾黨團的默契，以及與民進黨的協商依序推動。國民黨主席朱立倫也說，財劃法解決 25 年以來中央與地方財政不均衡問題，大方向是對的，計算公式瑕疵，立法院直接修就好。

「中央若要修法應儘速提出，不該無限延宕！」盧秀燕表示，中央以修法為名，拖延或削減地方財源；中央若認為有必要修法，應訂出明確的期程，有足夠誠意 1 個月內就可以完成修法，否則會影響地方預算編列與建設推動。

民眾黨方面雖尚未表態，立法院民眾黨團總召黃國昌指控，民進黨當時表決採堅壁清野、不投給民眾黨團版本，最後讓國民黨版三讀通過，同時也透露，總土府秘書長潘孟安曾找他，表示若民眾黨支持《財劃法》覆議，民進黨在覆議成功後的修法就會挺民眾黨版本，但被黃國昌以「缺乏公開透明」為由拒絕。

▼衛福部次長莊人祥指出，去年 8 月起，衛福部就編列 4.1 億預算，提供青壯年免費諮詢。此外，本方案也提供「遠距諮商」服務。(網路截圖)



# 想不開應勇於求助 籲提供諮商、去汙名化

莊人祥表示，針對自殺議題，希望可以從過去沉默、不理解與汙名化的表象，轉化為開放、理解、更多心理支持。

【本報記者呂翔禾台北報導】「面對生活困境想自殺不可恥，政府廣設諮商資源，盼民眾更勇於求助！」衛福部次長莊人祥 14 日在自殺防治日記者會強調，15 到 45 歲青年每人每年可有 3 次免費心理諮商，另設有 61 所心理衛生中心、388 處各縣市衛生局心諮服務點。台灣自殺防治學會理事長呂淑貞表示，盼今年讓自殺掉出 10 大死因。

## 青年每年 3 次諮商

莊人祥表示，今年的主題是「改變自殺敘事、陪伴生命注入希望」，針對自殺議題，希望可以從過去沉默、不理解與汙名化的表象，轉化為開放、理解、更多心理支持的文化，且過去幾年自殺的趨勢有上升，政府也要協助全民提升心理健康，擴大心理健康的支持措施。

「15 到 45 歲青壯世代，每年有 3 次免費諮商！」莊人祥指出，去年 8 月起，衛福部就編列 4.1 億預算，提供青壯年免費諮詢。此外，本方案也提



▲衛福部 14 日舉行自殺防治日記者會，鼓勵民眾多向外界求助、多利用各種心理諮商資源。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

供「遠距諮商」服務，盼弭平地理區域限制。各縣市社區也有設立心理衛生中心 61 處，可提供心理衛教宣導與健康服務。

## 關注弱勢與長者

另外，各縣市衛生局心理諮商服務據點也有 388 處，可提供優惠或免費的心理諮商服務。台灣自殺防治協會理事長呂淑貞則說，希望透過這些努力，讓自殺可以掉出 10 大死因。她強調，自殺需要跨部門、

跨專業合作，無論是職場、校園與家庭，都需要心理健康與自殺防治，「自殺是可預防的，盼各方一起努力。」

全國自殺防治中心主任黃敏偉也說，近年來也透過深入各縣市守門人輔導工作，並推廣「心情溫度計」等簡易工具，盼民眾能更容易了解心理狀態。他也指出，自我傷害有可能因為短期壓力而發生，包括經濟弱勢、高齡長者、青壯年生活遭遇困難是需要多關注的族群。

## 《財劃法》之亂是誰的責任？

單位	說法	解方
行政院	1. 現行財劃法已經明定的公式計算方式，不能透過行政解釋的方式進行改變或擴大，「公式不能解釋」。 2. 立法院對這次造成的錯誤，要自行向國民負責，必須自行提出解決方案。	1. 全盤檢討目前新財劃法的内容不當、城鄉失衡問題。 2. 希望明年度中央政府總預算能夠提早時程，讓立法院好好地審議。
藍白地方縣市	1. 台中市長盧秀燕認為，只要採用正確合理的計算方式，就可以把 345 億元餘額分配出去，中央不應以修法為藉口拖延。 2. 新竹縣長楊文科強調，須將中央、地方的事權分配說明清楚，錢權合理下放，並與地方充分溝通取得共識。	15 縣市共同提出 3 大訴求：統籌分配款與一般性補助款應依財劃法立法精神合理分配，一般性補助款回歸公開透明公式計算，中央已核定補助款不得任意刪減拖延。
國民黨團	《財劃法》的爭議，在於離島的部分有小瑕疵(第 16-1 條分配公式誤植，致使離島 3 縣分配比率尚餘 99.8% 無法分配。此外本島 19 縣市亦有 0.2% 無法分配)，這部分可以很快修法解決。	按照黨團內部討論、與民眾黨團的默契，以及與民進黨的協商依序推動修法。
民眾黨團	立法院民眾黨團總召黃國昌指控，民進黨當時表決採堅壁清野，不投給民眾黨團版本，最後讓國民黨版三讀通過。	1. 民眾黨新竹市代理市長邱臣遠表示，345 億無法分配建議先透過解釋令協調處理，後續再配合修法調整。 2. 建議中央應維持公開、公平、透明的補助制度，讓地方擁有穩定且可預期的財源。 3. 民眾黨團尚未表態。

製表：記者呂翔禾／台灣醒報



## 社論

## 財劃法亂象：在野提案粗糙 執政黨不提對案

台灣政治還是要避免陷入仇恨螺旋的陷阱，財劃法現在其實就有這樣的跡象。行政院最終定調新版財劃法公式錯誤，立法院要自行解決；行政院長卓榮泰強調：立法院要對自己造成的錯誤向國人負責，請立法院勇敢面對。這個態度其實沒有錯，但是對於解決的當下的僵局沒有幫助。

## 縣市長倒果為因

首先，雙方都不該以為自己全然沒有退讓餘地。藍營立委必須先承認錯誤，當初修法的混亂是這一切問題的源頭。當初就是地方想從中央拿到近4000億元財源，結果修法公

式錯誤，才會讓近350億元統籌分配稅款陷入「中央能給，地方拿不到」的窘境，甚至多個縣市財源不增反減。

面對當初修法會促導致「公式錯誤、事權未隨錢調整、富者愈富且城鄉差距更大」三大項無法解決的問題，藍營主政的連江縣、雲林縣等，損失的分配款竟達27億元。但是藍白處理的方案是甚麼？居然是藍白16縣市首長於9/10在台北召開聯合記者會，發表「捍衛地方補助聯合聲明」，提出3大要求。三大訴求總而言之就是一句話，給我的錢只能多不能少！

## 藍白毫無自省

身為國會最大政黨，居然對於自己的修法錯誤隻字不提，只會要求中央政府買單，這種態度既不合理也不正常。捅了這麼大漏子，身為國民黨主席的朱立倫，居然只說公式有點瑕疵。這是瑕疵的問題嗎？這是整個公式根本就大錯特錯才對，避重就輕到不負責任的程度，如果國民黨真的有心為民謀福利，這樣的態度絕對不可取。

國民黨跟民眾黨第一步要先對修法的粗糙表達歉意，然後應該積極跟行政院表示補救方案，而不是態度強硬到要求

政院全盤接手擦屁股。如果連這一點反省都做不到，那只是證明之前一連串修法的問題，藍白甚至不能用疏忽來推諉，而是應該負擔政治責任的錯誤。

## 政院改革打水漂

對於執政黨來說，或許沒有義務來修改立法造成的錯誤。可是遲至今日，原先所說的財劃法修改方案延宕至今，彷彿船過水無痕，過去改革的承諾全都打水漂，這也是同樣有責任。而且在當初財劃法修法過程中，的確政院沒有對案，所以政院既然對修法沒有態度，也依然對財劃法修法的錯誤負

有一點遺憾跟責任。

行政院不是沒有不思補救，今年2月行政院對新版財劃法提出覆議時，就點出公式瑕疵、分配指標權重導致城鄉差距擴大，可惜朝野的互相不信任，導致毫無對話空間。其實民眾黨主席黃國昌友透露，總統府秘書長潘孟安私下傳話，若民眾黨團能支持財劃法覆議，民進黨團就會接受民眾黨團版本。但是因為沒有互信遭到一口拒絕。

## 朝野亂象才是核心

財劃法只是台灣過去一年行政跟立法各樣亂象的象徵，隨著朝野之間持續加劇的互

鬥，這樣的問題還會頻繁發生。立法是一項需要兼顧方方面面的嚴謹事務，代表人民的立法院有權提案來保障人民的利益，代表政府的政院更因為豐富的實務經驗，可以提出補充或修正，來確保人民的權利不會受損。可惜這樣的機制完全失效，如果朝野只是在看對方笑話，其實人民覺得一點都不好笑。

人民並非無知，選票並非無力。把立法修法當作政治算計，以為不計品質就叫效率，執著本位就叫做原則，對人民來說都是在玩文字遊戲，浪費公帑跟稅金。一夕勝利只是獲得一定期限的授權，為什麼不珍惜人民的付託，不管是在立法或是行政，都該好好思考，在這次修法錯誤當中，自己到底犯了多少可以避免的錯誤。

## 財劃法各方推託 面對問題才是正道

從總統府、行政院到各黨，都應該看到民眾的心聲，儘速全盤檢討《財劃法》：政院應與地方政府討論，立院各黨黨團也要務實看待。



▲近來《財劃法》修法再次引起各黨口水，但人民期待的是儘速提出解方。(中央社)

【本報記者呂翔禾特稿】為解決《財劃法》造成345億無法分配給地方的狀況，行政院14日邀集各縣市討論如何解決。但會後，行政院長卓榮泰僅表示要全面檢討《財劃法》，但立法院必須自行提出解決方案，又將球丟回立法院。不過，《財劃法》於民進黨在野時期都說要修訂，去年也早就召開多次公聽會與會議，卻也沒有院版草案，讓人不免懷疑這次的修法誠意。

## 政院有心修法？

《財劃法》因為公式問題，造成有345億元無法發給地方，

各地出現一般分配款比去年還要少的狀況。15個藍白地方政府近日召開記者會，呼籲行政院統籌分配款與一般性補助款應依立法精神合理分配、一般性補助款透明、核定補助款不得刪減與拖延。行政院13日與地方政府討論時，卻說要由修法的立法院負責，但立院黨團並未與會，討論顯得缺乏意義。

此外，行政院長卓榮泰又說要「全盤檢討目前新財劃法的內容不當、城鄉失衡問題。」但其實藍白去年就說要修《財劃法》了，並在修法前已召開兩次公聽會，同時呼籲財政部儘速提出對案，但財政部去年8月1日就曾找地方官員討論《財劃法》，但最終並沒有下文，各界都很好奇「行政院版《財劃法》在哪裡」？

## 算式確有疏失

行政院發言人李慧芝去年11月還曾說「政院希望在『現行制度』下，確保各大重要建設穩定推進，提升民眾生活福祉。」並表示「整體而言仍須充分理性溝通、審慎討論」，其實更凸顯政府根本就沒有打

算修《財劃法》，但在2012年，時任台南市長的總統賴清德卻高呼中央儘速修正《財劃法》，如此反差也不禁讓人感到困惑。

不過，本次《財劃法》的公式中，分子、分母確實有所不同，在野黨也難辭其咎。在大罷免結束後，其實不只賴總統想要「休養生息」，民眾也希望生活中少點政治與口水，但如今看到中央、地方與立法院互相推託責任，只會對政治更加冷感，對台灣的民主鞏固與公共討論更加不利。

## 人民期盼解決問題

從總統府、行政院到各黨，都應該看到民眾的心聲，儘速全盤檢討《財劃法》：行政院應與地方政府討論，提出具體《財劃法》改革方向；立法院各黨黨團也要務實看待修法、開放討論，不要像過去1年一樣一味杯葛或強渡關山。民眾已經厭倦這樣的紛紛擾擾，只盼從政者能苦民所苦、儘速將《財劃法》往福國利民的方向調整。

## 選國民黨主席今起領表 郝、傅、趙受關注

【本報記者余柏青台北報導】總國民黨主席選舉敲響鑼聲。國民黨主席選舉訂15日開始領表作業，包括立委羅智強、前立委鄭麗文等人近日都積極走訪各地爭取支持；前台北市長郝龍斌，以及國民黨團總召傅崐萇、中廣前董事長趙少康，是否領表登記備受黨內外關注。

## 多人表態參選

國民黨主席訂9月15日至19日開始領表登記。10月18日改選。由於現任黨主席朱立倫堅持交棒，台中市長盧秀燕宣布不參選，目前包括國民黨立委羅智強、孫文學校總校長張亞中、前彰化縣長卓伯源、前立委鄭麗文等人，都表態有意角逐。

國民黨內人士分析，主席選舉的票源包括軍系、地方組織、海外黨員以及自主黨員等，鄭麗文、郝龍斌與軍系關係密切，因此在票源上可能會有重疊的現象；且鄭麗文與羅智強常對外犀利發言，論述深受藍營支



▲▲▲前台北市長郝龍斌(左)、以及國民黨團總召傅崐萇(中)、中廣前董事長趙少康(右)，是否領表登記備受黨內外關注。(中央社)

持者喜愛，勢將在自主黨員票源上有所競爭。

## 軍系、地方組織式微？

至於地方組織票源部分，黨內人士說，如何爭取各地要角以及正、副議長的支持將是關鍵。目前鄭麗文、郝龍斌各有支持，傅崐萇在地方組織票源也有一定優勢，最終要看誰能



做出最大規模的整合。地方輔選人士認為，從近兩次黨主席選舉看，軍系、地方組織票源有式微情況，黨內自主黨員意向會是重點，2020年國民黨因總統選戰敗陣，黨內掀起改革與年輕化浪潮，當時郝龍斌雖擁有軍系等派系支持，但最終由立委江啟臣出線、成為最年輕的黨主席，關鍵就是大量自主黨員的投票意向。



## 趙少康在等民調

中廣前董事長趙少康14日說正與郝龍斌做民調，待結果出爐再決定由誰領表登記。藍營人士指出，若最終由趙少康出馬，由於擁有高聲量與高知名度，加上曾代表國民黨選過副總統，將會是黨內期待人選之一。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 彰化縣長王惠美與烏克蘭藝術家合影



▲「2025東亞藝術交流展」13日在日本大阪市立美術館開幕，有來自台灣、日本、泰國、印尼、烏克蘭等藝術家作品參展。圖為彰化縣長王惠美(左)與烏克蘭藝術家在烏克蘭刺繡藝術作品前合照。



# 沉痛哀悼 查理·柯克

■ 王志勇  
（旅美牧師、神學學者）

查理·柯克是一位上帝興起的基督聖徒，他明確指出西方基督教國家與文明的兩大敵人就是：馬克思主義與伊斯蘭教，但他為他的信仰付出了生命的代價。

可惜，大部分華人基督徒仍沉浸在「傳福音，信耶穌，升天堂」這種以基督教之名出現的民間宗教中，既不知道也不在意歐美各國所面對的危險。更有華人基督徒在西方教會中享受基督教國家與基督教文明的福利，卻攻擊、仇視基督教國家與文明！

## 仇視信仰的文明

早在 1960 年，法國天主教哲學家吉爾松發表《哲學家與神學》(Le Philosophe et la Th ologie) 一書，強調面對教會內外各種仇敵的攻擊，我們需要注意的是：「許多基督徒在攻擊的暴力面前卑躬屈膝，他們所犯的錯誤就是在他們敵人所選擇的戰場上作戰。」

更可怕的是，自從十八世紀啟蒙運動以來，許多基督教神學家自我閹割，否定基督教哲學、法學與政治學的存在，試圖以中立、客觀之名取得那些以理性主義為世俗知識分子的認可，如此導致的就是整個歐洲基督教神學迷失在「世俗化的學問」中。

## 一個大騙局



◀ 查理·柯克是上帝興起的基督聖徒，他為他的信仰付出了生命的代價。（網路截圖）

美國也是如此，早在 1951 年的時候小威廉·法蘭克·巴克利就發表《耶魯的上帝與人》，指出耶魯大學這所具有傳統傳承的清教徒與基督教教育機構，已經在「學術自由」的名義下搞了一個「大騙局」，他們聲稱要站在科學的立場上平等地對待所有信仰，實際上卻在用無神論社會主義的意識形態的立場上平等地對待所有信仰，實際上卻在用無神論社會主義的意識形態為學生進行洗腦：「我準備揭露的是被我視為一種極端不負責任的教育傾向。」

這種傾向處於『學術自由』保護性標籤的庇佑之下，已經造成了我們這個時代最不協調的聲音：從信仰基督教的個人主義者那裡得到道德與財政支持的教育機構，卻致力於誘導這些資助者的孩子們成為持有無神論新觀點的社會主義者。」

縱觀歐美教會、基督教大學和神學院，看到基督徒在社會與政治立場上普遍偏向馬克思主義，在宗教上普遍支持對伊斯蘭教的寬容和接納，我們只能感嘆：「大道無人行走，都是繞道而行」（士 5:6）。「那

時，以色列全地沒有一個鐵匠。因為非利士人說，恐怕希伯來人製造刀槍。以色列人要磨鋤，犁，斧，鏟，就下到非利士人那裡去磨。但有銼可以銼鏟，犁，三齒叉，斧子，並趕牛鏟。」

## 都是繞道而行

感謝上帝，我們在本書中始終以聖經中啟示的三一上帝為中心，始終以上帝所默示的舊新約聖經為我們信仰與生活的最高標準，尤其是以上帝所啟示的以《約法十章》為綜述的道德法則為我們順服上帝、愛主愛人的標準。不管我們在何處參加戰鬥，這始終是我們不變的旌旗。

不管我們的朋友如何糊塗，不管我們的敵人如何殘暴，我們仍然按照我們的君王和救主耶穌基督所教導的那樣祈禱：「我們在天上的父，願人都尊你的名為聖。願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上」（太 6:9-10）；我們在基督裡仍深信：「第七位天使吹號，天上就有大聲音說：世上的國，成了我主和主基督的國。」

# 獻給這個時代的「亞略巴古」

■ 王星然  
（旅美牧師）

我們身處的時代，是一個「亞略巴古式」（見聖經使徒行傳 17 章 16-34 節）的保羅講台幾乎消逝的時代。在同溫層內各說各話的自媒體浪潮中，我們已習慣於隔著螢幕、戴著面具，僅與認同自己觀點的同好交流。

## 直球對決

然而，當思想的交鋒不再是君子間的直球對決，當話語的交流被情緒和陰險耍手段取代，我們才意識到，那種直接進入校園知識殿堂，站在 market place 的陽光下、與真人面對面、毫無遮掩地溝通彼此想法的經驗是何等可貴。

查理 柯克 Charlie Kirk 就是這樣一位令人敬佩的人物。你可以不同意他，但必須問自己是否有勇氣親自上場與他辯論？

你必須佩服他那份邀請異見者「證明我錯」（"Prove Me Wrong"）的勇氣。這種氣度與

膽識，讓他在政治大染缸裡，顯得如此獨特。他勇於將自己的信念擺上檯面，讓證據、邏輯和思想本身去說話，這種坦蕩與誠實，正是這個時代最稀缺的品質。

## 氣度與膽識

或許，這也是美國 Z 世代年輕人重新對基督信仰產生興趣的原因之一（follow 之前的那篇帖子）。我家兩個讀高中的兒子是 Kirk 的鐵粉，請注意他們不是川粉，也不喜歡 Kirk 有關擁槍、移民的一些想法，但這完全不妨礙他們對 Kirk 的熱愛，大兒子今年還和同學一起向學校請假，去 MSU 聽他亞略巴谷式的演說，非常受鼓舞。他們欣賞他的真實，欣賞他看似保守信仰者卻不失冒險精神的創業家特質。

他們看到了一個在「忠於自己」的時代裡，真正毫無保留地堅持自己信仰的基督徒，如何從裡到外，透明而乾淨。他們看到原來做基督徒可以這麼 Cool！這麼 Expressively Individual！

其實，本來就是如此，耶穌在他那個時代被視為是激進的，當時的保守勢力是法利賽人；而當宗教改革時代，加爾文和馬丁路德又被視為是激進的，天主教成為當時的保守勢力。

## 信仰不隱藏

身處後現代的 Kirk 成為一個奇特的綜合體，既承載著古老的信仰，又以一種大膽、無畏的後現代方式去實踐它。反到是校園裡習以為常的那些政治正確成了新的保守勢力，他刺激同學們去思考學校教的那一套真的那麼「正確」嗎？。

耶穌說：「智慧之子總以智慧為是」。信仰本來就無關乎左與右，保守與激進這些標籤。而 Kirk 以他的行動證明，信仰從來不是一種需要隱藏或妥協的東西。他用自己的生命，為這個時代的年輕人殺出一條路，證明了在紛亂的時代中，依然有人願意挺身而出，為自己的信仰而戰，而他死在自己最有價值的戰場。

# 從巴克萊到柯克 國民黨可以學什麼？

■ 左正東  
（台大政治系教授）

31 歲福音派青年領袖查理柯克 (Charlie Kirk) 被槍殺去世，留下夫人和兩名年幼的孩子，美國政界同表哀悼，眾多福音派團體公開聲明，感謝柯克喚醒美國青年，重振基督教核心價值。

## 委身公共說服

當然，柯克不是純粹的宗教人士，而是基督教右派和擁護「美國再次偉大」(MAGA) 的意見領袖，美國國內自然有很多人是不認同柯克的觀點，但不認同者也肯定柯克走進校園和不同意見者對話的勇氣。

正如他的名言「to persuade not to provoke」。而且，為此他從十九歲開始，委身於改變社會的公共說服，還能得到相當的財務支持，一路走來超過十年，正說明他的魅力和毅力。

半世紀前，美國也曾有一位像柯克一樣的人，著名的保守派政論家巴克萊 (William Buckley)。巴克萊擅於和人辯論，自耶魯畢業後出書批評耶魯大學教授們提倡大政府和集體主義以及對宗教的敵視，這本「耶魯的上帝與人」

(God, Man at Yale) 讓他一夕成名。1965 他創辦國家評論 (National Review) 雜誌，又主持電視節目「火線對話」(Firing Line)，從 1966 年到 1999 年，成為保守派的代表人物。

## 從巴克萊到柯克

從巴克萊到柯克，兩次共和黨復興時都有能言善辯的理念倡議者，絕非偶然。1980 年雷根當選，陸續開啟小政府革命、成功贏得冷戰，開啟共和黨 12 年執政，背後是像巴克萊這樣的理念倡議者，用一篇篇文章一次次節目鼓吹新的保守派價值。同樣的，2024 年川普回朝，對各種進步價值開戰，背後也是有如柯克這樣能言善辯的理念倡議者，用一場一場的辯論，讓社會接受基督教右派 (Christian Right) 的核心價值。

回顧 2010 年歐巴馬旋風擊垮馬侃和一票共和黨建制菁英時，共和黨內出現「共和黨是空有其名 (RINO, Republican in Name Only)」的檢討聲音，隨後有茶黨的出现，要求力行雷根時代的小政府和減稅（柯克最早投入政治就是支持茶黨），2020

年後成為對於墮胎、性別平權等一整套進步價值的反撲，也就「美國再次偉大」運動的核心論述。

## 「革命」共和黨

因為新一代的保守運動通過川普塑造新的共和黨正統，累積強大的改革動能。所以本來保守的共和黨能吸引大批年輕人，甚至很多少數族裔的選民都從藍轉紅，他們支持的不是那個傳統菁英家族傳承的共和黨，而是帶著改造社會議程而且堅定推動的「革命」共和黨。

很多國民黨支持者常說國民黨沒有理念，這當然反映國民黨常常沒告訴選民，國民黨執政會帶來什麼改變，而更嚴重的問題是沒弄清楚理念和政黨的關係。

## 舊政黨看到新使命

從 1980 年代到 2020 年代，共和黨兩次復興靠的是自我轉型，把共和黨轉變為新一代保守運動的忠實實踐者，從而在新一代保守運動的社會資產上形成社會多數。

換句話說，不是政黨要有理念，而把理念工具化。反過來，是理念要有政黨，然後把政黨工具化。人民願意支持原本拋棄的政黨，不會只因為現任者太爛，而有賴於思想上的轉變，在舊政黨看到新使命。

# 先讓美國安全，再談偉大吧！

■ 鄧倩琳  
（旅美資深媒體人）

你可以不贊成相反的意見，但你不能要他付出生命的代價！

## 24 年前的 911

24 年前的 911 當天早上，我從紐約醒來，準備飛回洛杉磯；接下來的三天好不容易搶到一台租車，從東岸衝回洛杉磯，走進 KABC 電視台新聞部上班。

當時每天有大量的畫面傳進來，同事們是忍者情緒開編採會議、邊哭邊寫稿。一週後新聞部總監，走到會議桌前佈達 - ABC 電視台總部宣布，從此不再使用飛機撞向雙子星大樓的畫面，現在是國殤。

我從沒經歷過那種「舉國同心」、一致槍口對外的震撼！從小我們被教育「來來來，來臺大；去去去，去美國」，好萊塢打造的美國簡直是天堂。

## 24 年後的 911 前夕

24 年後的 911 前夕，知名保守派演說家查理柯克、才 31 歲的年輕人，光天化日眾目睽睽地在公開活動上，被槍擊身亡；他的女兒剛滿三歲、兒子還抱在手上。

一巴掌呼在美國憲法第一修正案 - 言論自由是天賦人權；柯克的言論終究讓他送命了。

第二巴掌賞在第二修正案 - 人民有擁有槍枝的權利；過去曾經發言支持擁槍權，如今躺在槍子的血泊裡。

現在槍口不是對外，是對內；網路到處是現場的鏡頭，完全不需要新聞媒體了。

## 怎麼不學他的辯才

柯克有百分之百的權利，成立他成立的聯盟、發表他的看法、有他的 Podcast、支持他要支持的人、舉辦他想舉辦的活動 ...

就跟你我一樣。我不見得都贊成他，但無法忽略人家的強項 - 得融會貫通多少的理論和觀點，整理

出他自己的「白話文」 - 就這三個字，講人話、講到人聽得懂；得下多少功夫，才敢巡迴跟人辯論？

怎麼不去學學人家知識、邏輯、清晰的腦袋、胸有成竹的辯才？誰都完全可以同樣下苦功，套用在自己的理念上啊！

## 先讓美國安全

昨天和朋友聊到，廿幾年來眼看著美國一步一步走到今天、越來越提心吊膽；發意見要冒生命危險（或者時不時被 cancelled）、進出校園要小心子彈、搭個地鐵要當心歹徒持刀犯案 ...

我不是軍事、歷史、政治專家，也不是名嘴、沒什麼高見好發表，只是在美國住了 20 年的老百姓，我也有權利發表我卑微的心聲：

Before MAGA, let's talk about MASA-

**Make America SAFE again!**  
先讓美國安全 再講其他吧！



▼美國右派網紅柯克近茲槍擊身亡，遺孀 13 日發表演說，並宣布將於 21 日舉行追思會。（網路截圖）



# 柯克遺孀發表演說 將舉行 6 萬人追思會

美國右派網紅柯克遭槍擊身亡，遺孀在 13 日演說，「美國轉捩點」協會將會在 21 日於亞利桑那舉行 6 萬人的追思會。

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國右派網紅柯克遭槍擊身亡，遺孀表示他的聲音將會永存！她在演說中同時感謝世界上有很多人愛她的丈夫，包括美國總統川普，未來校園巡迴仍會延續，但她並未交代相關細節。柯克創立的「美國轉捩點」協會將在 21 日於亞利桑那舉行 6 萬人的追思會，顯見此事對美國輿論的影響力。

## 柯克意志永存

根據《英國廣播公司》報導，美國右派網紅柯克近日在校園巡迴遭到槍擊，遺孀柯克太太 13 日在線上發表演說，聲淚俱下的感謝各方的對她丈夫的愛，並表示她丈夫的聲音將會繼續存在，未來校園也會繼續舉辦巡迴講座，但她沒

有交代相關細節。同時，她也譴責作者案，犯下了非常巨大的錯誤，讓一個無辜人的生命猝然消失。柯克太太也說，她現在很難跟 3 歲大的女兒與 1 歲大的兒子說爸爸已經離開世界的事實。艾瑞卡（柯克太太）是亞利桑那小姐出身，兩人在 2018 年相遇、2020 年訂婚，結婚不到一年就天人永隔。雖然兩人都是傳統右派、重視家庭價值，但從未公開曝光兩人子女的長相。

## 美國對立氣氛緊繃

此外，柯克所創立的「美國轉捩點」協會將在 21 日於亞利桑那的州立農業球場舉行追思會，該球場最大容量約 6 萬人，外界普遍預期將會滿場。柯克是美國保守派頗有爭議的網紅，因為能言善道、積極在自由派學校

宣傳右派保守價值，並勇於跟現場學生辯論，吸引大量美國年輕人加入保守派。

《WIRED》提到，美國近年來的社會極化，也因為柯克的死亡而躍上檯面。近來也有網站聲稱，極右派分子將會對慶祝柯克死亡的人有所不利，還有獨立記者吉爾摩等人的名字被列在上面，吉爾摩表示相當擔心，還有收到一些死亡威脅，但她尚未報警。



## 圖文選粹

### 設計作品「577 張椅子」象徵國民議會 577 個席次



▲在巴黎設計展所展出的作品「577 張椅子」，象徵國民議會 577 個席次。設計師將椅子改造成具情緒化的人臉，並寫上提問民主的強烈詞彙，如自發性的、危險、素人、極端的、憲法、抗議、國家、服從等。

### 泰國黎逸府那桑區蘆葦墊工藝



▲泰國黎逸府(Roi Et)色拉蓬縣(Selaphum)的那桑區(Na Saeng)的「一鎮一特產」商品為蘆葦墊，當地居民就在街邊操作編織機，其他居民也在自家撥蘆葦皮、鋪曬，彼此分工。

## 社群軟體影響 年輕人也跳廣場舞

【本報記者呂翔禾綜合報導】廣場舞不再是大媽的專利，在抖音的傳播下，年輕人也愛！過去排舞（廣場舞）因為簡易、好跳，大都被視為長輩的消遣活動，但隨著一些主流明星開始嘗試，加上社群媒體的渲染下，許多年輕人也重新愛上跳廣場舞。有 41 歲的民眾在上排舞課時，發現自己竟然是最年長的舞者，讓她感到相當驚訝。

### 41 歲舞者仍年輕

根據《英國廣播公司》報導，排舞過去被視為年長者的跳舞興趣，但近年來，隨著主流明星如莎賓娜·卡本特，還有查普爾·羅恩等美國歌手開始跳排舞，加上抖音等社群媒體的演算法傳播下，排舞在年輕人中再度掀起流行。

16 歲的艾娃從 7 歲就開始跟著母親與奶奶、曾祖母跳排舞，如今已經開始在經營自己的排舞教室，且每周有三天進行授課。

來自南威爾斯的艾娃表示，排舞的流行意義跟以前比變得非常多，如今

排舞課上有許多學生都比她年輕，而社群軟體也是她排舞很重要的靈感來源，「很多想法都從抖音來的」。41 歲的資深舞者娜塔莉則表示，排舞又變得酷了起來，原本她會預設自己是最年輕的，結果一堆同學都比她還要年輕。

### 不拘泥特定風格

娜塔莉表示，排舞與 20 年前相比變了很多，而且沒有太固定的型態，不拘泥於特定舞步，從紅髮艾德（鄉村）到金屬製品樂團（搖滾）的歌都可以跳；此外，運動也是跳排舞很重要的原因。娜塔莉表示，跳兩個小時排舞相當於走 8 千步，而且紓壓、放鬆的效果，對於從事保險業的她來說很好。

《WTOP》提到，排舞近年來在西方世界，尤其是美國重新又再流行，除了一般的教室以外，在國外的戶外廣場也有很多人跳。宣傳排舞活動的網站寫說，不要遵循特定服裝要求，可以自己來，或是帶朋友，甚至是酒等飲料，都可以來盡情享受。



▲美國、英國等地近年來因為社群、排舞形式變化，讓排舞又重回流行文化。（Wikimedia Commons）

圖文 / 中央社

做一件你從未做過的事！

《不只是閨蜜》導演 瑪利亞·索雷·托尼亞齊 感人力作

勇奪義大利 KINEO 電影獎 最佳男主角

榮獲義大利銀線帶獎 最佳女配角提名

Top Minutes

# 十分鐘新鮮事

《教宗的小兒子》影后 芭芭拉·龍琪 《非甜蜜生活》影后 瑪姬麗塔·貝義大利奧斯卡得主 馮提妮·佩魯索

## 9.05 十分鐘改變一生

Barbara Ronchi Fotini Peluso and with Margherita Buy and with the participation of Alessandra Tedeschi Barbara Chichinelli

Written by Francesca Archibugi and Maria Sole Tognazzi

Freely inspired by "Per dieci minuti" by Chiara Gamberale

Published by Feltrinelli



▼ 匯銀人士指出，近期亞洲央行普遍強力阻升，台灣也不例外，顯示區域貨幣政策已進入協同防禦階段。（網路截圖）



# 匯率的升值與股市震盪有玄機

林建甫

（中信金融管理學院講座教授、台大經濟系名譽教授）

最近美國初領失業金人數大幅跳升至 26.3 萬人，創下近四年新高，最新非農業就業人數僅增加 2.2 萬人，市場對聯準會降息的預期迅速升溫，資金開始尋找高報酬與穩定市場。

亞幣台股熱錢首選

台灣股市在 AI 與半導體題材支撐下持續走高，吸引外資熱錢強勢匯入。新台幣匯率上週五一度升抵 30.2 元，升值幅度達 0.32%，遠高於韓元、泰銖與令吉等亞洲貨幣。央行雖全力阻升，午盤即進場防守，但終場仍收在 30.246 元，顯示升值壓力未減。

這波升值並非孤立事件，而是自 5 月以來的延續。當時美國宣布「對等關稅」政策，美元信心受挫，資金湧向亞洲市場。台灣因股市表現穩健、經濟結構相對穩定，成為資金首選。新台幣從 33 元一路升破 31 元、30.5 元，短短數月升值逾 10%，創下近年罕見紀錄。

台灣不只是匯率守門員，更是全球資金流動中的關鍵節點。所以匯率穩定固然重要，但金融韌性，才是台灣該追求的方向。

央行攻防升級

面對熱錢強攻，台灣央行的干預策略明顯升級。過去多在下午 3 點半後進場作價，如今已提前至午盤後「真槍實彈」防守。此舉不僅反映市場壓力加劇，也顯示央行對匯率穩定的高度重視。匯銀人士指出，近期亞洲央行普遍強力阻升，台灣也不例外，顯示區域貨幣政策已進入協同防禦階段。

然而，央行的干預效果有限。外資匯入力道強勁，且多屬短線操作，進出迅速。若干預過度，可能引發市場對政策透明度與匯率自由化的質疑；若干預不足，則可能造成出口競爭力受損。央行在穩定匯率與維持市場信心之間，正面臨艱難抉擇。

升值背後的結構性風險

新台幣升值雖有助進口成本

降低，但對出口導向的台灣經濟而言，卻是利潤壓縮的警訊。大型科技企業尚可透過避險工具調整策略，但中小型出口商往往缺乏資源，只能被動承受匯率波動。若升值持續，將影響接單能力與獲利表現，進一步削弱產業競爭力。

更嚴重的是，匯率劇烈波動將使企業難以制定穩定的價格策略，影響長期布局。台灣經濟高度依賴出口，若匯率失控，將不只是企業獲利問題，而是整體經濟結構的脆弱暴露。升值過快、回貶無力，都是政策必須正視的風險。

金融市場潛藏震盪

目前支撐新台幣升值的主因，是外資熱錢追逐台股題材，尤其 AI 與半導體概念股。但這些資金多屬短線操作，並非長期投資。一旦美國利率決策反轉，或台股漲勢停滯，資金可能迅速撤出，導致新台幣急貶，金融市場震盪加劇。

這種「熱錢驅動型升值」極易造成資產價格泡沫與匯率失序。若央行無法有效管理，可能引發連鎖反應，影響股市、債市與實體經濟。台灣金融市場雖具韌性，但面對全球資金流動加速，仍需建立更具彈性與透明的政策框架。

台灣需要金融韌性

新台幣匯率的升值與震盪，不只是技術性問題，而是台灣經濟結構與政策應對能力的綜合考驗。央行的干預固然必要，但更重要的是建立一套能因應未來波動的制度性防線。包括匯率政策透明化、資本流動監管機制，以及出口企業的避險工具普及。

台灣不只是匯率守門員，更是全球資金流動中的關鍵節點。若政策只著眼於短期穩定，而忽略長期韌性建構，將難以應對下一波金融風暴。真正的挑戰，不是今天升了多少，而是我們是否準備好面對下一次震盪。匯率穩定固然重要，但金融韌性，才是台灣該追求的方向。

醫者心

## 錢、權與拳

施壽全

（前馬偕紀念醫院院長）

阿拉伯聯合大公國，簡稱阿聯，由七個酋長國以聯邦方式組成。阿聯主要是因盛產石油而致富，整體 GDP 全世界第 31 名，人均 GDP 高居全球第 9 名。

阿聯在體制上設有總統、副總統（兼總理）與聯邦議會，也有統一的國防與外交系統，但各酋長國在一般行政事務上，擁有極大自主權，幾乎等同是一個獨立國家，但阿聯在聯合國只有一個席位。

杜拜非聯合國會員國

杜拜也是七個酋長國之一，但其石油產量甚少，主要是靠發展貿易與觀光，在沙漠中建立皇宮城市而成為舉世聞名的旅遊勝地，但杜拜並非聯合國會員國。

美國是世界第一大經濟體，但若把美國加州單獨拿出來，則 2024 年的數據顯示，加州已超越日本，成為全球第四大經濟體，雖然 2025 年印度也贏過日本，只是還在加州之後。而加州不是聯合國會員。很早前，美國曾試圖在聯合國爭取兩個席位，可惜沒有成功。

救濟物資進不了蘇丹

有趣也諷刺的是，蘇聯時期，同屬蘇聯的俄羅斯、白俄羅斯與烏克蘭，在聯合

國擁有三個席位。蘇聯解體後，就各自是獨立的聯合國會員國了。可嘆的是，烏克蘭如今遭母國俄羅斯侵略，破壞嚴重，戰爭不知何日可以止歇。即使戰爭能停，想要恢復元氣，恐怕也要費時數十年了。

也是聯合國會員國，但內戰經年的蘇丹，有上千萬人民流離失所、飢寒交迫。但這場也是不知何時才會終了戰爭的「光芒」，被烏俄戰爭與以哈戰爭的聲勢所掩蓋，聯合國救濟物資，因雙方軍閥相持不下，也常送不到需要救濟的百姓手中。

我國友邦聯合國會員國海地，常接受我國濟助，但長年天災不斷，人禍不停，經濟規模始終是全球末段班，最低度開發國家之一，人均 GDP 不到 2000 美元。

美國掌握錢權拳

不是聯合國會員，不影響日常民生經濟運作，是聯合國會員，卻可能得不到聯合國幫忙。裡子比面子重要。有錢才能有權，除此之外，還有個拳，也很重要。

美國是充滿矛盾的「大富翁」，一方面是最大經濟體、軍力最強國，另一方面又是最大債務國，靠著有權與有拳，似乎暗中顯出賴帳的意圖，還明著威脅向許多擁有債權的「小富翁」要錢，真不知天理何在？



▲ 美國是充滿矛盾的「大富翁」，一方面是最大經濟體、軍力最強國，另一方面又是最大債務國，靠著有權與有拳，似乎暗中顯出賴帳的意圖，還明著威脅向許多擁有債權的「小富翁」要錢。（網路截圖）

# 萬眾一心 快樂戒菸

戒菸四招

1 深呼吸15次  
連續將氣深深吸入  
再慢慢吐出

2 喝一杯冷水  
滋潤喉嚨又可抑制  
吸菸慾望

3 用力伸懶腰  
讓胸膈率原地跳躍  
都可以

4 刷牙或洗臉  
神清氣爽 精神好！

戒菸就贏APP 立即下載

A. 找出最方便的「戒菸門診特約醫療院所」戒菸去...  
B. 設定戒菸日，讓系統連續四周天天送戒菸小叮嚀！  
C. 撥打衛生福利部國民健康署免費戒菸專線0800-636363



華文戒菸網

-快樂戒菸指引-



菸害偵探社

-揭露菸商十大  
真面目-



多數吸菸者都有過戒菸的念頭，  
但擔心失敗就不敢嘗試！  
其實吸菸不只是個「壞習慣」，  
更是成癮的問題！  
戒菸需要支持鼓勵及專業的協助！  
立即嘗試戒菸，擺脫菸癮的束縛，  
讓自己更健康、更快樂、更自由！

張漢典



公益

董氏基金會成立於民國73年，從倡導「人人有權拒吸二手菸」開始，一步一腳印推動台灣菸害防制工作。今面對跨國菸草公司力推新興菸品、吸引年輕人陷入尼古丁成癮的困境，我們特別需要您的支持與捐助，幫助我們對抗菸商各種行銷。請將電子發票設定捐贈愛心碼「531」，並進一步捐款支持董氏基金會。





# 習慣成自然 完美健身靠興趣

本書不只教您健身，更是幫您了解自己，建立一輩子受用的運動習慣，迎來健康人生。

■ 陳學長  
(健身教練)

本書適合所有希望建立運動健身習慣的人，無論你是完全的新手，還是已經有一定運動健身的經驗，都可以從中獲得寶貴的建議和技巧。特別是那些希望改善生活質量、提升心理健康和擁有更加積極生活態度的人士，本書將會是你的良師益友。

不論你的目標是減肥、增肌還是提升耐力，我都會提供切實可行的方案，幫助你達成目標。

## 健身是獨一無二

我深知，每個人的運動健身旅程都是獨一無二的，有些人

式。

## 健康運動的路上

本書將陪伴你走過每一個運動健身的日子，無論是初次走進運動健身房的忐忑，還是每一次突破自我的喜悅，我將提供最全面的知識、最實用的技巧，幫助你在這條道路上走得更加穩健和長久。

讓我們一起開始這段充滿挑戰和成就的旅程，為自己的健康和幸福奠定堅實的基礎，通過這本書，我希望能夠激發你內心的力量，讓你在運動健身的過程中，不斷發現更好的自己，享受更加充實和快樂的人生。

當你開始這段旅程，你會發



▲規律的運動可以幫助我們減少焦慮和抑鬱的症狀，提高整體心理健康。(網路截圖)

肌肉和骨骼，預防骨質疏鬆和肌肉流失。

研究報告顯示，發表在《循環雜誌》(Circulation)上的一項研究指出：「每週進行150分鐘的中等強度運動可以降低27%的心血管疾病風險。」另一項研究發現：「力量訓練可以顯著增強骨骼密度，特別是對於老年族群。」

我們可以想像一位年長的女士，每天堅持適度的力量訓練，不僅讓她擁有了更加堅固的骨骼，還能夠輕鬆地陪伴孫子們玩耍，這樣的生活品質是多麼令人嚮往！

## 天然的壓力解藥

運動是一種天然的壓力解藥，當我們運動時，體內會釋放出一種叫做「內啡肽」的荷爾蒙，這種物質可以迅速振奮我們的心情。試想一下，當你結束一段激烈的跑步或一場充滿挑戰的瑜伽課後，那種身心放鬆的感覺，是不是彷彿所有的煩惱都煙消雲散了？

規律的運動可以幫助我們減少焦慮和抑鬱的症狀，提高整體心理健康。運動還能促進大腦釋放神經遞質，如多巴胺和血清素，這些物質對於維持良好的情緒至關重要。

根據《心理醫学期刊》(Journal of Psychiatric Research)的一項研究：「參與有氧運動的個體其焦慮和抑鬱症狀顯著減少，運動後的內啡肽水準顯著提升。」這表示規律運動對於緩解壓力和提升心情具有積極作用。

例如，一位在工作壓力下喘不過氣來的白領，在每天晚上堅持30分鐘的跑步後，漸漸感受到心情的舒緩，連夜晚的睡

運動是一種天然的壓力解藥，當我們運動時，體內會釋放出一種叫做「內啡肽」的荷爾蒙，這種物質可以迅速振奮我們的心情。

眠也變得更加香甜。

## 運動的心理益處

運動的益處不僅止於生理的，對心理也有很大的助益！主要作用在於透過運動活化精神、分泌內啡肽，擺脫各種負面情緒，並因為健康體態與目標達成，因而充滿亮麗與美。

當我們通過運動健身達成設定的目標時，那種成就感能夠大大增強我們的自信心和自我認同感。想像一下，第一次完

## 《你會失敗是因為沒有健身習慣》簡介

作者身為健身教練，看過各種無法培養持續健身運動習慣的失敗案例，因此主張運動健身習慣乃循環之母，在書中為您打造越來越好的螺旋——身體的(physical)與心智的(mental)良性螺旋。本書由健身習慣養成專家出手，教你如何打造健康體態與成功體質，作者說：「我從來沒有見過一個擁有良好健身習慣的人，會認為自己是失敗的！」

書中彙整健身相關的「科學方法」和「實用建議」，  
作者：陳學長(健身教練)  
出版社：白象文化  
出版日期：2025/08/01

並以「習慣養成」為核心，為讀者打造這部私人健身教練等級的健身寶典。為幫助讀者易讀好吸收，本書內容不堆疊過量專業知識，甚至穿插漫畫娛樂效果，以加深閱讀效果，讓習慣成為自然。



成一場5公里的跑步，或是在運動健身房成功舉起超過自己體重的杠鈴，那種自豪感是無與倫比的！

身體的改變也能提升我們的外在形象，進一步增強自信。

每週三次的力量訓練和有氧運動後，不僅體重減輕，身材變得曼妙勻稱，整個人也變得更加自信和陽光。

## 改善睡眠質量

規律運動可以改善睡眠質量，幫助我們更快入睡並提高深度睡眠的比例。良好的睡眠對於維持整體健康和提高日常生活的工作效率至關重要。研究表明：「每天進行適度的體育活動，如散步、瑜伽或輕度跑步，能夠顯著改善睡眠質量，減少失眠問題。」

《睡眠醫學評論》(Sleep Medicine Reviews)的一項綜述研究顯示：「參與規律運動的個體其睡眠質量顯著提高，失眠發生率顯著降低。」例如，一位常年受失眠困擾的中年男性，在開始每天早晨進行30分鐘的輕度跑步後，晚上入睡變得更加容易，且夜間醒來的次數明顯減少，整個人的精神狀態也隨之好轉！

(字欽/輯)

## Y!!! 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

### 《加薩：從圍困到浩劫，戰火未熄的古城》

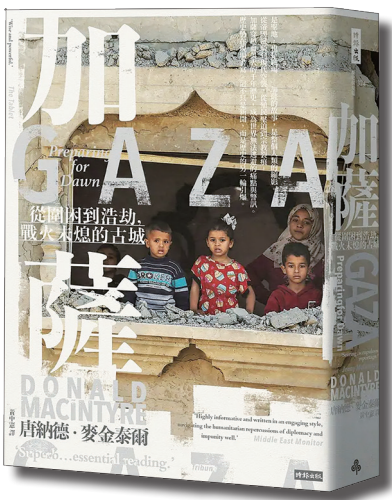
作者：唐納德·麥金泰爾

出版社：時報出版

本書由長駐耶路撒冷八年的國際資深記者執筆，以第一手見聞與歷史深度，深入描繪這片狹長土地長久以來的日常與戰爭、壓迫與抵抗、絕望與希望，並直視加薩衝突的核心。

本書不僅記錄了加薩的當代戰爭與政治衝突，還回溯了加薩從鄂圖曼帝國時期(1917年)到奧斯陸和平進程(1995年)，再到哈瑪斯掌權(2006年)及其後的圍困與戰爭的發展歷程。讓讀者能夠從歷史脈絡理解加薩的悲劇，

而不只是看到當前的戰火與苦難。歷史仍在現場書寫，這不只是新聞，而是歷史的另一輪引爆。



### 《每一天的銷售策略》

作者：布萊爾·辛格

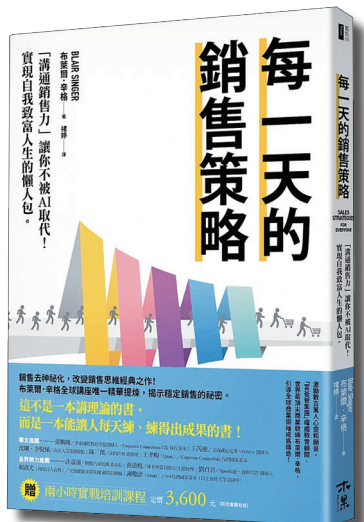
出版社：木果文創有限公司

當AI浪潮席捲世界，許多職業面臨滅頂的生存危機，而「銷售」則是少數幾項無價且無法被取代的技能。

只要應用本書的基本原則，就能在任何現實情境中靈活運用，幫助你提升自我價值及職涯發展；而每一天的銷售練習，也就是每一天的影響力行動，成為真正能改變自己與他人生命的人，過上更自信、更富有的生活！

「銷售力」讓你不被AI取代！這本書，不要急著看完，要每天用、

每天練。你值得成為自己人生的主人翁，無論別人怎麼看，你都應該擁有想要的生活。



### 《英語為何成為世界通用語言》

作者：克里斯托

出版社：貓頭鷹

「英語是世界通用語言」這個說法無所不在，但是，把英語當作母語的國家並非全球最多，世界上甚至有三分之二的人口完全不使用英語。那麼說英語是「世界通用語言」到底是什麼意思？作者提出英語在全球普及所造成的在地語言和文化問題，也依據全球的現況，探討語言發展的未來，提出種種可能與展望。

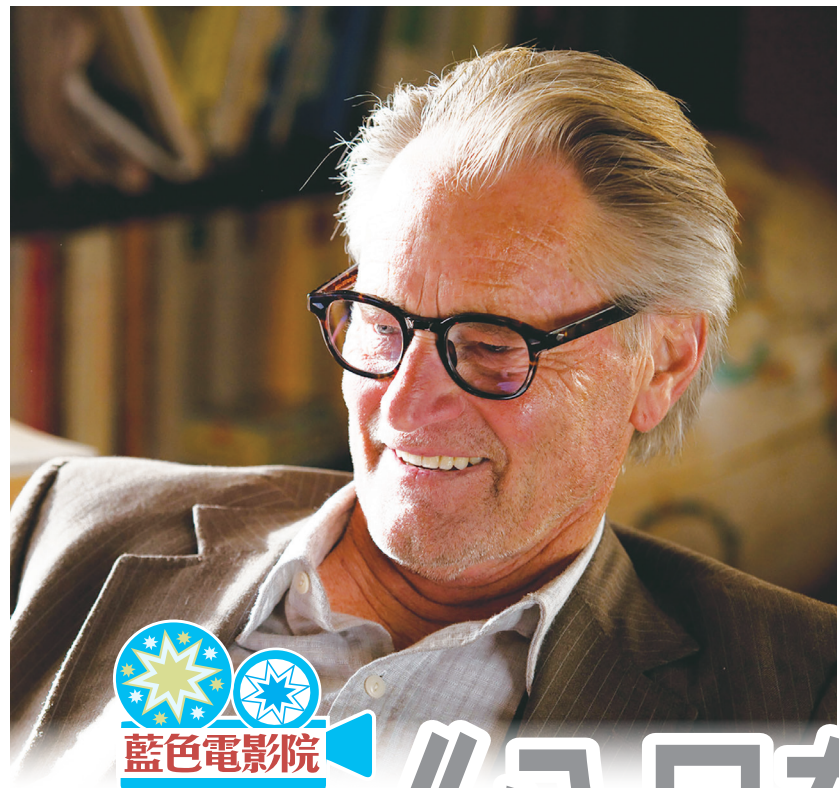
AI在今日戲劇化的進展，令完全不懂彼此語言的人可能用母語直接彼此交流，是否會降低世界通用語言的的

需求，導致未來人們完全不需要學習世界通用語言？這將是當下的我們亟欲獲得解答的問題。





▼▼ 他們都在詮釋美國名劇《August: Osage County》中的同一個角色，Sam 演的是電影，中文片名叫做《八月心風暴》（左），念真演的是舞台劇 - 《八月在我家》（右）。（八月心風暴劇照、photo by 綠光劇團 via Facebook）



# 《八月在我家》

## 綠光新戲念真擔綱演出

吳念真在中譯版的《八月在我家》舞台劇演出，他唸的台詞是全片的靈魂，他的介紹更是驅動全片劇情的關鍵。

### ■ 藍祖蔚 （影評人）

認識吳念真 40 多年了，第一次察覺：上了舞台，他也会緊張。

或許，台灣歐吉桑的心裡壓力來自 Sam Shepard 這位美國知名編劇兼演員。（我猜的啦！）

### 只有一場戲

因為，他們都在詮釋美國名劇《August: Osage County》中

的同一個角色，Sam 演的是電影，中文片名叫做《八月心風暴》，念真演的是舞台劇 - 《八月在我家》。

不管是電影或舞台劇，這個角色只有一場戲，只在第一幕時亮相。

然而，他唸的台詞，卻是全片的靈魂，他的介紹更是驅動全片劇情的關鍵，他的生命來去牽動著其他十三位的喜怒哀愁，我們該定義他是主角？抑或配角？

### 「生命太漫長」

電影一開場，我們聽見了 Sam Shepard 蒼老但磁力未減的聲音唸著美國詩人艾略特（T.S.Eliot）的名句：「Life is too long.」

Sam 透過他滄桑嗓音告訴我們：「Eliot 是第一位寫下這句話的人，後來的人要再提到 Life is too long，就不能不引述他的名字。」

一開場就唸詩，不是賣弄，而是明志，或者說自況。

### 多絕情的人生？

艾略特的妻子 Vivienne Haigh-Wood 精神狀態不佳，經常發高燒、疲倦、失眠、偏頭痛和血便，兩人的婚姻並不和諧，艾略特曾在致友人信中提及：「對她而言，這段婚姻沒有帶來任何幸福；對我而言，這段婚姻讓我進入了《荒原》的創作心態。」

Vivienne 後來住進了精神病院，直到臨死前，十五年的歲月，艾略特從來不曾去探視她，那是多絕情的人生？

電影 妻子 Violet 由 Meryl

Streep 飾演，舞台劇的妻子則是王琄擔綱。詮釋這麼一位服藥成癮、身心失衡的角色，還要面對家庭成員的崎嶇凹凸際遇與怪癖，整個人像雲霄飛車般狂奔跌撞，演技難度極高，相信她也承擔極大與巨星相比較的壓力。

### 三小時的劇其實不長

《August: Osage County》是美國劇，背景設定在奧克拉荷馬州，中譯版的《八月在我家》設定在台灣清水，念真倘若一如他在「保利達 P」廣告中「本色」演出的日常腔調來詮釋艾略特的詩，相信一定能超越 Sam Shepard，讓整齣舞台劇在他引導下走進 Life is too long 的世界。

人生漫長，三個小時的《八月在我家》其實不長，那些爭吵、計較、數落、心結……家家都有相似的不幸情節，托爾斯泰不也曾這樣說過的嗎？

《藍色電影  
筆記》  
QR code



▼ 念真倘若一如他在「保利達 P」廣告中「本色」演出的日常腔調來詮釋艾略特的詩，相信一定能超越 Sam Shepard，讓整齣舞台劇在他引導下走進 Life is too long 的世界。（photo by 綠光劇團 via Facebook）



▲▼ 《August: Osage County》（上圖）是美國劇，背景設定在奧克拉荷馬州，中譯版的《八月在我家》（下圖）設定在台灣清水。（八月心風暴劇照、photo by 綠光劇團 via Facebook）



▲ 《八月在我家》其實不長，那些爭吵、計較、數落、心結……家家都有相似的不幸情節。（photo by 綠光劇團 via Facebook）



▲ 認識吳念真 40 多年了，第一次察覺：上了舞台，他也会緊張。（作者提供）

一首伴著搖籃曲的青春輓歌

金馬獎得主 張吉安 攄世新作

# 搖籃凡世

PAVANE FOR AN INFANT

每一個哭聲，都是求救

廖子好 許恩怡 領銜主演

原聲 袁富華 蔡寶珠 Jasmine Suraya 陳美瑩 主演

9.19 母親妳在何方？